



## 磯香和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
ほうれんそう	15.00 g	60.00 g	1/4束	2cm幅	①野菜を切り、茹でてから冷ます。 ②調味料を加熱し、冷やす。 ③①と②、刻みのりを和える。
もやし	20.00 g	80.00 g	1/3袋		
にんじん	5.00 g	20.00 g	2cm	千切り	
刻みのり	0.50 g	2.00 g			
濃口しょうゆ	2.00 g	8.00 g	小さじ1		
三温糖	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
○ポイント					
・給食の刻みのりは、千切り状のものを使用しています。					

